



Enrique La Orden, pediatra del Hospital Infanta Elena de Madrid, durante su conferencia sobre la intolerancia a la lactosa en niños. ©Rest_colectiva

Es un grave error eliminar los productos lácteos de la alimentación infantil

02-06-2013

Enmarcada en el programa de conferencias de **Salaia 2013** y patrocinada por **Kaiku sin Lactosa**, el pediatra **Enrique La Orden**, impartió una ponencia sobre cómo se debe actuar ante un niño con intolerancia a la lactosa.

La intolerancia a la lactosa se estima que afecta al 35-50% de la población. Cuando ésta se da en la población infantil supone un gran reto ya que se tiende a eliminar los productos lácteos de la alimentación, lo que supone un grave error ya que estos alimentos aportan nutrientes esenciales como el calcio, fundamentales para la formación de los huesos. El **Dr. Enrique La Orden**, pediatra en el departamento de Gastroenterología y Nutrición Infantil y de Endoscopia Pediátrica del Hospital Infanta Elena de Madrid, explicó en una conferencia impartida el sábado, cómo se debe actuar ante un niño con intolerancia a la lactosa.

“Ante esta situación, muchos padres no saben cómo actuar, sin embargo, los niños no pueden dejar de consumir productos lácteos ya que eliminarían nutrientes esenciales fundamentales en su desarrollo y crecimiento”, explicó el Dr. La Orden.

Generalmente se recomienda que los lácteos aporten la cuarta parte de las proteínas y las tres cuartas partes del calcio y fósforo, necesarios para la mineralización de los huesos y de los dientes, por lo que se aconseja consumir unos 500 ml/día de leche y derivados lácteos.

La lactosa es el azúcar natural de la leche y sus derivados, por lo que también se encuentra presente en otros alimentos que contienen componentes de la leche. La intolerancia a la lactosa se produce porque existe una menor producción de lactasa, lo que impide que se digiera bien la lactosa, llegando hasta el colon, lo que provoca numerosos problemas gastrointestinales que pueden ir desde gases, flatulencias, molestias o dolores abdominales pasando por náuseas esporádicas o periodos de diarreas que se suelen producir entre la media hora y las tres horas después de la ingesta de alimentos con lactosa.

La leche de vaca tiene un contenido de lactosa del orden del 4-5%, esto es, en un vaso de leche podemos encontrar entre 10 y 12,5

g de lactosa, lo que puede derivar en múltiples molestias gastrointestinales para personas a las que les sienta mal la leche.

En el mercado existen productos como por ejemplo la gama Kaiku Sin Lactosa, presentes también en el salón, en los que se elimina todo el azúcar natural de la leche por lo que certifican la total ausencia de lactosa en sus productos.